

19.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Каша манная молочная	150	215.8
Чай с сахаром	180	51.5
Бутерброды с маслом	35	170.17
<b>2 завтрак</b>		
Сок	180	76.9
<b>Обед</b>		
Винегрет овощной	60	79
Суп фасолевый	180	134.00
Котлета рыбная	70	97.0
Вермишель с маслом	150	248.85
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Компот из свежих фруктов	180	101.70
<b>Полдник</b>		
Кисель	180	89.00
Кондитерское изделие	40	166.8
<b>Итого</b>		1607.62

Утверждаю:  
Директор школы:

20.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Каша молочная (дружба)	150	168.00
Чай с сахаром	180	51.5
Бутерброд с повидлом	30/15	170.17
<b>2 завтрак</b>		
сок	180	76.9
<b>Обед</b>		
Салат из репчатого лука	60	55.26
Борщ на м/б	180	160.00
Каша гречневая рассыпчатая	150	175.33
Гуляш из отварного мяса	70	177
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Чай сладкий с лимоном	180/5	48.1
<b>Полдник</b>		
Молоко кипяченое	180	101.32
Кондитерское изделие	40	166.8
<b>Итого</b>		1527.28

21.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Макаронные отварные с маслом и сыром	150	42.24
Чай с сахаром	180	51.5
Батон нарезной	30	78.6
<b>2 завтрак</b>		
Фрукты	100	32.81
<b>Обед</b>		
Огурец свежий	60	4.9
Куриный бульон с гренками	180	229.04
Пюре картофельное	150	128.1
Котлета мясная	80	258
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Компот из сухофруктов	180	101.70
<b>Полдник</b>		
Кофейный напиток	180	123.3
Кондитерское изделие	40	166.8
<b>Итого</b>		1393.89

24.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Каша ячневая вязкая	150	223.5
Чай с сахаром	180	51.5
Бутерброд с маслом	35	114.66
<b>2 завтрак</b>		
Фрукты	100	32.80
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	64
Суп гречневый	180	134.29
Капуста тушеная	150	117.36
Птица отварная	60	146.00
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Компот из свежих фруктов	180	87.84
<b>Полдник</b>		
Какао с молоком	180	138.9
Кондитерские изделия	40	166.8
<b>Итого</b>		1570.45

25.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Каша из овсяных хлопьев (Геркулес)	150	141.00
Чай с сахаром	180	51.5
Бутерброд с повидлом	30/15	170.17
<b>2 завтрак</b>		
Сок	180	76.9
<b>Обед</b>		
Салат из капусты белокочанной с р/м	60	52.44
Суп гороховый	180	191.9
Плов из птицы	200	317.25
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Кисель	180	110.00
<b>Полдник</b>		
Молоко кипяченое	180	101.32
Кондитерские изделия	40	166.8
<b>Итого</b>		1556.18

26.03.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	180	195/117
Чай с сахаром	180	51.5
Батон нарезной	30	78.6
<b>2 завтрак</b>		
Фрукты	100	32.81
<b>Обед</b>		
Салат из репчатого лука	60	55.26
Куриный бульон с гренками	180	229.04
Пюре картофельное	150	128.1
Котлета рыбная	70	97.0
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Компот из сухофруктов	180	101.70
<b>Полдник</b>		
Кисель	180	110.00
Кондитерские изделия	40	166.8
<b>Итого</b>		1539.71

27.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная	150	240
Чай с сахаром	180	51.5
Бутерброд с маслом	35	114.66
<b>2 завтрак</b>		
Сок	180	76.9
<b>Обед</b>		
Салат из моркови с изюмом с р/м	60	38
Рассольник домашний	180	120.75
Котлета мясная	80	258
Пюре гороховое	150	142.60
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Чай сладкий с лимоном	180/5	48.1
<b>Полдник</b>		
Кофейный напиток	180	123.3
Кондитерские изделия	40	166.8
<b>Итого</b>		1557.51

28.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Каша из овсяных хлопьев (Геркулес)	150	141.00
Чай с сахаром	180	51.5
Бутерброд с повидлом	30/15	170.17
<b>2 завтрак</b>		
Сок	180	76.9
<b>Обед</b>		
Салат из капусты белокачанной с р/м	60	52.44
Суп гороховый	180	191.9
Плов из птицы	200	317.25
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Кисель	180	110.00
<b>Полдник</b>		
Молоко кипяченое	180	101.32
Кондитерские изделия	40	166.8
<b>Итого</b>		1556.18

31.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Каша кукурузная молочная	150	215.8
Чай с сахаром	180	51.5
Бутерброды с повидлом	30/15	170.17
<b>2 завтрак</b>		
Сок	180	76.9
<b>Обед</b>		
Салат из белокачанной капусты и моркови с р/м	60	81.5
Суп картофельный с крупой	180	104.50
Жаркое по-домашнему	200	241.17
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Компот из сухофруктов	180	101.70
<b>Полдник</b>		
Чай с молоком	180	89.00
Кондитерское изделие	40	166.8
<b>Итого</b>		1475.94

01.03.2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 Завтрак</b>		
Плов сладкий	150	276/184
Чай с сахаром	180	51.5
Батон нарезной	30	78.6
<b>2 завтрак</b>		
Фрукты	100	32.81
<b>Обед</b>		
Салат из моркови с яблоками с р/м	60	81.5
Щи из свежей капусты с курой и сметаной	180/5	113.2
Каша перловая рассыпчатая	150	209.16
Гуляш из отварного мяса	70	177
Хлеб пшеничный	30	131
Хлеб ржано-пшеничный	25	45.9
Кисель	180	110.00
<b>Полдник</b>		
Какао с молоком	180	138.9
Кондитерское изделие	40	166.8
<b>Итого</b>		1771.56